

タイトル：日記を書くことで自分を内観する。

みなさん、こんにちは。

今月のエッセイは「日記を書くことで自分を内観する」です。

みなさんは日記を書いていますか？

日記を書いている方に質問です。

どんなことを書いていますか？

日記を書き始めたきっかけは何ですか？

なぜ日記を書き続けていますか？

私自身も長い期間、日記を書き続けています。

寝る前に、その日あったこと、感じたことなどを書いています。

今年に入ってから、その日にあったことを通して、自分が何を感じたかを中心として日記を書いています。

人は何故、日記を書き続けるのか…そして、日記を書くことで得られる効果を考えてみました。

日記を書くことに意味付けをして書いている人は少ないと思います。ただ、日記を書くことを続けている人は、意識的または無意識で何らからの効果があるので継続できているのだと思います。

私自身を振り返ってみると、大きな効果は次であると考えます。

1. 自分自身の振り返りになる。（どんな経験をしたかの記録）
2. どんな感情を持ちやすいか、どんな感情に囚われやすいのかが判る。（自分の感情の癖を知る）
3. 書くという行為を通して、自分自身を客観視する。（自分を第三者の視点で見ることで冷静になれる）

このような効果があると感じます。

特に今年は、「何を感じたか＝感情」にアプローチした日記を意識的に書いていますので、より明確な違いが自分自身で判ると思います。そうすることでより深く内観できると考えています。

何かのご参考になれば幸いです。